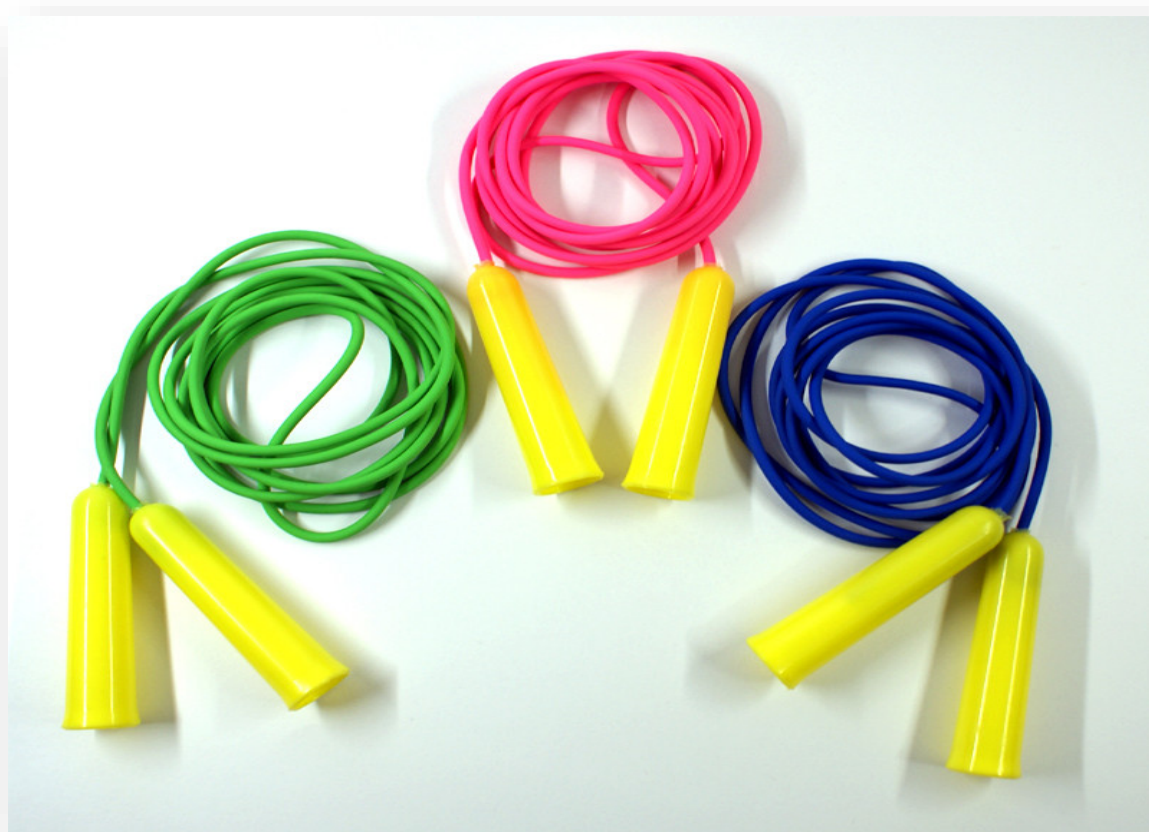


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5
г. Твери

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРЫГАТЬ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ



Абрамова И.В., инструктор по ФИЗО

2021-2022 уч.г.

Зачем это нужно ребенку?

Скакалка для детей – это увлекательное и интересное занятие. Прыжки через скакалку используют для укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп, также прыжки способствуют творческому развитию, так как дети часто придумывают собственные игры. Это прекрасное средство тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной систем, развивающее общую выносливость и координацию движений.

Выбор скакалки

Скакалка должна быть не тоньше 0,8-0,9см. Если она будет слишком тонкой (а значит, и легкой), ее трудно будет крутить, если скакалка толстая, то крутить ее будет тяжело.



Определить длину скакалки очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину, натянуть.

Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин - длина подобрана правильно.

Если она оказалась длиннее - скакалку нужно укоротить, т.к. прыгая на длинной скакалке детям трудно контролировать движения.

Держаться за ручки скакалки нужно свободно, без напряжения, пальцами вперед, сама скакалка должна свисать с внешней стороны рук. Вращать скакалку нужно только кистями слегка согнутых рук, локти при этом должны быть опущены и вместе с плечевыми суставами поддерживать вращение. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук.

Для правильного вращения скакалки помогут следующие упражнения:

- сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, руки со скакалкой направить точно в сторону, другую держать на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад
- сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад)
- скакалку держать за спиной в раскинутых в сторону руках, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая через себя
- вращать скакалку в парах, следить за одновременным вращением.

Начинать обучение прыжкам на скакалке необходимо с прыжков на месте. Важно чтобы руки, слегка согнутые в локтях были расположены по бокам. Туловище нужно держать прямо, сохраняя правильную осанку.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Приземляться нужно со слегка согнутыми коленями на подушечки пальцев.

Скакалка – это недорогой и универсальный способ сделать ребенка здоровее.

